

就職活動などにおける ストレス対処に関する支援セミナー 参加は無料です。

※当講座は雇用保険受給者の「求職活動」の実績対象です。

就職活動や就職後の仕事において生じるストレスに対処するスキルを身に付けるためのセミナーです！

【セミナー内容】

- ★就職活動や仕事を通じて想定される
ストレス対処法を考える
- ☆**ストレスをためない考え方**、
バランスの良い考え方を学ぶ
- ★**ストレスの発生メカニズム**等を知り、
対処できるスキルを身に付ける



講師：清家 香代先生

兵庫県出身。短大在学中から大阪のタレントプロダクション（おしゃべり専門）に所属し、イベントの司会をはじめテレビ・ラジオのリポーターとして活動する。その後、「伝える力」「コミュニケーション力」が評価され、公的機関や企業で登壇する機会が増える。

日時 令和6年 **10** 月 **11** 日（金）
14：00～16：00（受付13：30～）
場所 アステ市民プラザルーム2
（アステ川西6階）

会場定員：10名

お申し込みは**電話**または**メール**にて受付いたします。

【若者キャリアサポート川西】

【TEL】 080-8479-6297

【mail】 kawanishi@k-comsa.or.jp

メールのタイトルに「10月11日参加希望」と明記の上、本文に
氏名・年齢・住所・電話番号をご記入いただきお送りください、
折り返しご連絡致します。

お申込み
お問合せ